

EFEKTIVITAS PRENATAL YOGA TERHADAP NYERI PINGGANG IBU HAMIL TRIMESTER III DI KLINIK KELUARGA

Rita Ayu Yolandia¹, Madinah², Hera Djunaedi^{3*}

¹⁻³ Fakultas Vokasi Program Studi Kebidanan Program Sarjana Terapan, Universitas
Indonesia Maju, Jakarta, Indonesia

*)Email Korespondensi: hera.junaedi@gmail.com

Abstract: The Effectiveness of Prenatal Yoga on Back Pain in Third Trimester Pregnant Women at Family Clinic. Back pain experienced by pregnant women occurs due to hormonal changes, especially HCG and Estrogen levels in the pregnant woman's body, affecting the ligaments in the pelvic area and joints. Practicing yoga during pregnancy is one of the useful solutions as a self-help medium that will reduce discomfort during pregnancy, help the labor process and even prepare mentally for the early days after giving birth and when raising children. The purpose of this study was to determine the effectiveness of prenatal yoga to reduce back pain in third trimester pregnant women. This study used a Pretest-Posttest design because this study used an experimental research method. The sampling technique used accidental sampling with a total of 15 respondents. More than half of the respondents before doing prenatal yoga were in the severe pain category with a total of 8 respondents (53.3%). More than half of the respondents after doing prenatal yoga were in the mild pain category with a total of 11 respondents (73.4%). The results of the statistical test using the T-Test showed the effectiveness of prenatal yoga in reducing back pain in pregnant women in the third trimester with a p value = 0.000 smaller than $\alpha = 0.05$, this indicates that prenatal yoga is very effective in reducing the level of back pain in pregnant women in the third trimester at the Family Clinic.
Keywords: Back Pain, Pregnant Women, Prenatal Yoga

Abstrak: Efektivitas Prenatal Yoga Terhadap Nyeri Pinggang Ibu Hamil Trimester III Di Klinik Keluarga. Nyeri pinggang yang dirasakan ibu hamil terjadi karena perubahan hormon terutama tingkat HCG dan Estrogen dalam tubuh ibu hamil memengaruhi ligamen di area panggul dan sendi. Berlatih yoga pada saat hamil merupakan salah satu solusi yang bermanfaat sebagai media selfhelp yang akan mengurangi ketidaknyamanan selama masa kehamilan, membantu proses persalinan dan bahkan mempersiapkan mental untuk masa-masa awal setelah melahirkan dan saat membesarkan anak. Tujuan Penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas prenatal yoga untuk menurunkan nyeri pinggang terhadap ibu hamil trimester III. Desain penelitian ini menggunakan Pretest—Posttest karena penelitian ini menggunakan metode penelitian eksperimental. Teknik sampling menggunakan accidental sampling dengan jumlah responden sebanyak 15 orang. Lebih dari setengah responden sebelum melakukan prenatal yoga berada pada kategori nyeri berat dengan jumlah responden sebanyak 8 orang (53,3%). Lebih dari setengah responden setelah melakukan prenatal Yoga berada pada kategori nyeri ringan dengan jumlah responden sebanyak 11 orang (73,4%). Hasil Uji statistik menggunakan T-Test Efektivitas prenatal yoga dalam menurunkan nyeri pinggang pada ibu hamil trimester III dengan nilai p value = 0,000 lebih kecil dari $\alpha = 0,05$, hal ini menunjukkan bahwa prenatal yoga sangat efektif dalam menurunkan tingkat nyeri pinggang pada ibu hamil trimester III di Klinik Keluarga.
Kata Kunci: Ibu Hamil, Nyeri Pinggang, Prenatal Yoga

PENDAHULUAN

Kehamilan didefinisikan sebagai fertilisasi atau penyatuan dari spermatozoa dan ovum dan dilanjutkan dengan nidasi atau implantasi. Bila dihitung dari saat fertilisasi hingga lahirnya bayi, kehamilan normal akan berlangsung dalam waktu 40 minggu atau 10 bulan lunar atau 9 bulan menurut kalender internasional. Kehamilan terbagi dalam 3 trimester, di mana trimester kesatu berlangsung dalam 12 minggu, trimester kedua 15 minggu (minggu ke-13 minggu ke-27), dan trimester ketiga 13 minggu (minggu ke-28 hingga minggu ke-40). Pada kehamilan terjadi berbagai perubahan yaitu perubahan Fisiologis dan perubahan Psikologis. Seiring berkembangnya janin, tubuh sang ibu juga mengalami perubahan-perubahan yang dimaksudkan untuk keperluan tumbuh dan kembang bayi (Natalia & Handayani, 2022). Salah satu ketidaknyamanan yang sering timbul dalam masa kehamilan adalah nyeri pinggang yang tidak hanya terjadi pada trimester tertentu, namun dapat dialami sepanjang masa kehamilan terutama pada trimester ketiga. Kejadian nyeri pinggang pada kehamilan dialami 7 dari 10 ibu hamil. Faktor penyebab terjadinya nyeri pinggang pada masa kehamilan meliputi pertumbuhan uterus yang dapat menyebabkan perubahan postur tubuh ibu, penambahan berat badan. Pertumbuhan uterus sejalan dengan perkembangan kehamilan mengakibatkan teregangnya ligamen penopang yang dirasakan ibu sebagai spasme menusuk yang sangat nyeri yang sering disebut nyeri ligamen. Hal ini yang menyebabkan terjadinya nyeri pinggang. Jika keluhan nyeri pinggang tidak ditangani dengan tepat dapat menyebabkan nyeri pinggang jangka panjang, meningkatkan kecenderungan nyeri pinggang postpartum dan nyeri pinggang kronis yang akan lebih sulit untuk diobati atau disembuhkan.

Angka Kematian Ibu (AKI) dalam Tujuan Pembangunan Berkelanjutan/Sustainable Development Goals (SDGs), target AKI adalah 70 per 100.000 kelahiran hidup pada tahun 2030. Untuk mencapai target tersebut

diperlukan kerja keras, terlebih jika dibandingkan dengan beberapa negara ASEAN, AKI di Indonesia relatif masih sangat tinggi. AKI di negara-negara ASEAN rata-rata sebesar 40-60 per 100.000 kelahiran hidup. Bahkan, AKI di Singapura sebesar 2-3 per 100.000 kelahiran hidup (Nurlitawati et al., 2022). Jumlah ibu hamil di Indonesia pada tahun 2019 menurut Kemenkes RI mencapai 5.256.483 orang (Kemenkes RI, 2019). Sedangkan berdasarkan data dari Riset Kesehatan Dasar tahun 2018, prevalensi dari ibu hamil di Indonesia adalah 4,8%, sedangkan untuk wilayah Jawa Barat adalah 5,3% , dan keluhan yang sering disampaikan ibu hamil saat melakukan Antenatal Care adalah nyeri pinggang (D. Nur et al., 2023). Berdasarkan hasil survey awal yang dilakukan di klinik keluarga, dari 17 ibu hamil baik primigravida maupun multigravida trimester III terdapat 14 (80%) ibu hamil mengalami nyeri pinggang, dan sebagian kecil tiga (20%) ibu hamil tidak mengalami nyeri pinggang. Dari uraian di atas menunjukkan bahwa masih tingginya angka kejadian nyeri pinggang pada ibu hamil trimester III.

Nyeri pinggang yang di rasakan ibu hamil terjadi karena perubahan hormon terutama tingkat HCG dan Estrogen dalam tubuh ibu hamil memengaruhi ligamen di area panggul dan sendi. Hormon akan membantu area panggul dan sendi di sekitar menjadi lebih lentur atau lunak. Perubahan bentuk badan pada calon ibu saat hamil diakibatkan penambahan berat janin, rahim, dan payudara, yang ketiganya beradadi bagian depan, sehingga untuk menyeimbangkan tubuh, pinggang, dan punggung dan calon ibu cenderung lebih menaarik ke belakang. Ditambah berat janin membuat tarikan gaya gravitasi menjadi lebih kuat. Bagian kaki menjadi tumpuan utama yang di bantu oleh panggul menjadi semakin banyak keluhan (Susiana, 2019). Salah satu yang dapat dilakukan oleh ibu hamil untuk mengurangi keluhan nyeri pinggang diantaranya adalah dengan melakukan prenatal yoga. Prenatal Yoga memiliki efek positif yaitu mengurangi stress, kecemasan, rasa sakit saat

kehamilan, ketidaknyamanan dan mengurangi nyeri persalinan. Selain itu manfaat berlatih yoga bagi kehamilan adalah mengurangi kecemasan mental sang ibu untuk menghadapi persalinan (Norazizah et al., 2023). Berdasarkan hasil penelitian terdahulu menyebutkan bahwa sebelum dilakukan prenatal care yoga, sebagian besar ketidaknyamanan yang dirasakan ibu adalah sakit pinggang sebanyak 21 orang (65,6%) dan setelah dilakukan pelatihan prenatal care yoga 4x selama 4 minggu berturut-turut responden merasakan pengurangan pada ketidaknyamanan yang berjumlah 15 orang (46,9%).

METODE

Desain penelitian ini menggunakan Pretest—Posttest karena penelitian ini menggunakan metode penelitian eksperimental. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif. Populasi penelitian ini adalah Ibu Hamil trimester III yang

berjumlah 24 orang di klinik keluarga Teknik sampling *accidental sampling* dengan jumlah responden sebanyak 15 orang dengan Pengolahan data diantaranya adalah Analisa univariat yang digunakan untuk melihat responden untuk melihat rata-rata skor ibu Nyeri pinggang sebelum dan sesudah dengan menggunakan Mean dan analisa bivariat diawali dengan melakukan uji normalitas menggunakan *Shapiro-Wilk* kemudian dilakukan *paired sample T-test* jika berdistribusi normal. Pada penelitian ini instrumen penelitian menggunakan alat berupa lembar pengukur tingkat nyeri dengan menggunakan *Visual Analog Scale* dan cara ukur dengan melihat skala ukur VAS (Sugiyono, 2019). Penelitian ini telah lolos kaji etik oleh Komisi Etik Penelitian Kesehatan Kesehatan Universitas Indonesia Maju dengan No.10279/Sket/KaDept/RE/UIMA/VIII/2024.

HASIL

Berdasarkan data dari tabel 1 yang menunjukkan bahwa responden penelitian ini berjumlah 15 orang. Data tersebut menunjukkan bahwa Sebagian besar responden berusia 25-35 tahun

sebanyak 12 orang (80%). Lebih dari setengah responden dengan Primipara sebanyak 8 orang (53,3%). Berdasarkan usia kehamilan, semua responden dengan usia kehamilan Trimester III sejumlah 15 orang (100%).

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden (Usia, Paritas, Usia kehamilan)

Karakteristik	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Usia		
17-24 tahun	3	20
25-35 tahun	12	80
Total	15	100
Paritas		
Primipara	8	53.3
Multipara	7	46.7
Total	15	100
Usia Kehamilan		
Trimester III	15	100
Total	15	100

Berdasarkan data dari Tabel 2 menunjukkan ibu hamil sebelum dilakukan prenatal yoga berada pada kategori nyeri berat dengan jumlah responden sebanyak 8 orang (53,3%)

dengan nilai mean 8,25, dan setelah dilakukan prenatal Yoga berada pada kategori nyeri ringan dengan jumlah responden sebanyak 11 orang (73,4%) dengan nilai mean 2,09.

Tabel 2. Kategori Tingkat Nyeri Ibu Hamil Trimester III Sebelum dan Setelah Prenatal Yoga di Klinik Keluarga

Prenatal Yoga	Kategori Nyeri						Mean		Total	
	Ringan (1-3)		Sedang (4-6)		Berat (7-10)					
	<i>f</i>	%	<i>F</i>	%	<i>f</i>	%			<i>f</i>	%
Sebelum	2	13.4	5	33.3	8	53.3	8.25		5	100
Setelah	1	73.4	2	3.3	2	3.3	2.09		15	100

Berdasarkan Tabel 3 menunjukkan hasil uji *pearson correlation* dengan *p value* = 0,000 lebih kecil dari $\alpha = 0,05$ berarti signifikan

sehingga ada pengaruh prenatal yoga terhadap penurunan nyeri pinggang pada ibu hamil trimester III sebelum dan setelah perlakuan prenatal yoga.

Tabel 3. Efektivitas Prenatal Yoga Terhadap Nyeri Pinggang Ibu Hamil Trimester III di Klinik Keluarga

Variabel	N	Mean	SD
Sebelum Prenatal Yoga	15	8.25	0.999
Setelah Prenatal Yoga	15	2.09	

PEMBAHASAN

Hasil uji statistik dengan menggunakan *paired sample T-test* dengan *p value* = 0,000 lebih kecil dari $\alpha = 0,05$ berarti signifikan sehingga ada pengaruh prenatal yoga terhadap penurunan nyeri pinggang pada ibu hamil trimester III sebelum dan setelah perlakuan prenatal yoga, dengan nilai mean sebelum dilakukan prenatal yoga 8,25 dan setelah dilakukan prenatal yoga menjadi 2,09 dan nilai SD 0.999.

Yoga merupakan satu bentuk latihan yang bermanfaat untuk memperkuat dan mempertahankan elastisitas otot-otot dinding perut, ligament-ligament serta otot dasar panggul yang berhubungan dengan proses persalinan serta berfungsi untuk memperkuat stabilitas inti tubuh yang akan membantu memelihara kesehatan tulang punggung bawah selama kehamilan (Bangun, 2018). Beberapa penelitian menganjurkan bahwa ibu hamil dapat melakukan prenatal yoga untuk membantu mengurangi ketidaknyamanan yang ibu hamil alami, seperti nyeri otot, kram pada kaki dan betis, nyeri pinggang, pusing, nyeri perut bagian bawah, pegal-pegal dan

meningkatkan relaksasi, menurunkan kecemasan, membantu tidur lebih nyenyak, dan melatih pernafasan. Pada saat ibu hamil melakukan yoga, tubuhnya mengeluarkan relaksan alami yang membantu ibu melenturkan otot tubuh, menurunkan kecemasan, dan meningkatkan kualitas tidur (Mardiyana et al., 2022). Keteraturan melaksanakan prenatal yoga juga berpengaruh terhadap nyeri pinggang. Sehingga dianjurkan kepada ibu hamil untuk teratur dalam melaksanakan senam yoga tersebut untuk mendapatkan hasil yang optimal (D. Nur et al., 2023).

Penelitian ini sejalan dengan Resmi et al., (2017) merupakan penelitian eksperimen semua untuk mengetahui pengaruh yoga terhadap nyeri pinggang pada ibu hamil trimester III. Penelitian ini dilakukan di Wilayah Kerja Puskesmas Kalikajar I Kabupaten Wonosobo dengan jumlah Responden 14 orang ibu hamil trimester III yang mengalami nyeri pinggang. Uji pengaruh dengan perlakuan yoga antara sebelum intervensi mendapatkan hasil $\text{mean} \pm \text{SD}$ $4,14 \pm 1,127$ dengan $p = 0,000$ sedangkan setelah dilakukan intervensi

mean $\pm$ SD 2,71 $\pm$ 1,204 dengan nilai $p=0,000$. Hal ini berarti ada pengaruh yang signifikan antara mean intensitas nyeri pinggang sebelum dan setelah yoga. Sehingga dapat disimpulkan bahwa prenatal yoga berpengaruh dalam menurunkan intensitas nyeri pinggang pada ibu hamil trimester III (Resmi et al., 2017).

Asumsi peneliti Prenatal yoga dapat menjadi pilihan yang efektif untuk ibu hamil karena latihan ini tidak memerlukan peralatan yang sulit, gerakan yang dilakukan disesuaikan dengan postur kehamilan, serta memberikan sensasi relaksasi sehingga meringankan keluhan nyeri pinggang pada ibu hamil. Ibu hamil dapat melakukan latihan ini baik secara berkelompok maupun mandiri di rumah, mengikuti gerakan melalui media sosial yang dapat diakses kapanpun dan dimanapun. Selain mandiri, ibu hamil dapat mengikuti prenatal yoga dengan profesional yang telah bersertifikat mengikuti pelatihan.

KESIMPULAN

Prenatal yoga sangat efektif dalam menurunkan tingkat nyeri pinggang pada ibu hamil trimester III di Klinik Keluarga.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggasari, Y. (2021). Pengaruh Antara Keteraturan Prenatal Gentle Yoga Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Pinggang Pada Ibu Hamil Trimester Iii. *Midwifery Journal: Jurnal Kebidanan UM. Mataram*, 6(1), 34. <https://doi.org/10.31764/mj.v6i1.1408>
- Arikunto, S. (2017). Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik. In *Rineka Cipta* (4th ed., Vol. 53, Issue 9, pp. 47–83). Jakarta, Rineka Cipta.
- Bangun, P. (2018). Pengaruh Senam Yoga Teratur pada Kehamilan Terhadap Penurunan INTensitas Low Back Pain pada Primigravida dan Multigravida. *Jurnal Reproductive Health*, 3(2), 75–80.
- Beti Nurhayati, Farida Simanjuntak, & Marni Br. Karo. (2019). Reduksi

Ketidaknyamanan Kehamilan Trimester Iii Melalui Senam Yoga. *Binawan Student Journal*, 1(3), 167–171.

<https://doi.org/10.54771/bsj.v1i3.82>

Dartiwen, S. S. T. M. K., & Yati Nurhayati, S. S. T. M. K. (2019). *Asuhan Kebidanan pada Kehamilan*. Andi Publisher.

Dheska Arthyka Palifiana, Nur Khasanah, R. K. J. (2020). *The Effectiveness of Prenatal Yoga on Reducing The Inconvenience in The Third Trimester Pregnancy at Asih Waluyo Jati Clinic*. 11(1), 47–61.

Frafitasari, D. Y., Dewi, A. R., & Sari, P. M. (2023). Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Pengurangan Keluhan Pada Ibu Hamil. *Journal of Pharmaceutical and Health Research*, 4(1), 52–55. <https://doi.org/10.47065/jharma.v4i1.3129>

Govindaraj, R., Karmani, S., Varambally, S., & Gangadhar, B. N. (2016). Yoga and physical exercise – a review and comparison. *International Review of Psychiatry*, 28(3), 242–253. <https://doi.org/10.3109/09540261.2016.1160878>

Iskandar Yahya Arulampalam Kunaraj P.Chelvanathan, A. A. A. B. (2023). No itle. *Journal of Engineering Research*.

Ismiyati, A., & Faruq, Z. H. (2020). Pengaruh prenatal yoga terhadap kualitas tidur pada ibu hamil trimester III. *Puinovakesmas*, 1(2), 70–77. <https://doi.org/10.29238/puinova.v1i2.890>

Latifah, L., I'anah, F. C., Hikmah, R., Eliyawati, Ludvia, I., Susiana, I., & Ismayani. (2021). Pengaruh Senam Yoga Terhadap Penurunan Nyeri Pinggang pada Ibu Hamil Trimester III. *Seminar Nasional Hasil Riset*, 10(1), 621–626. <https://doi.org/10.36376/bmj.v10i1.323>

Lebang. (2015). *Yoga Atasi Back Pain* (Cetakan Pe). Pustaka bunda grup puspa swara.

- Mardliyana, N. E., Nadhiroh, A. M., & Puspita, I. M. (2022). Kelas Prenatal Yoga Sebagai Upaya Mengurangi Ketidaknyamanan pada Ibu Hamil. *Indonesia Berdaya*, 4(1), 305–312. <https://doi.org/10.47679/ib.2023.407>
- Natalia, L., & Handayani, I. (2022). Ketidaknyamanan Kehamilan Trimester Iii: Sebuah Laporan Kasus Asuhan Kehamilan Trimester III Pregnancy Discomfort: A Case Report Of Pregnancy Care. *Jurnal Kesehatan Siliwangi*, 3(2), 302–307.
- Norazizah, Y., Al, U., Jepara, H., & Kebidanan, P. S. (2023). *Edukasi Prenatal Yoga Dalam Mengurangi adalah kecemasan berkurang dan mempeklirik utamapkan mental sang ibu untuk Metode Kegiatan pengabdian ini adalah penyuluhan (Pre-test dan Post- Test). Pengabdian Masyarakat dilakukan di Klinnik Utama Kumala Siwi Je. 1*, 13–17.
- Nur, A., Rozaqi, A., Hutari,), Astuti, P., & Widyastutik, D. (n.d.). *Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Pmb Wulan Singopuran Kartasura. 000*.
- Nur, D., Agustin, A., & Rihardhini, T. (2023). Efektifitas Prenatal Yoga Terhadap Nyeri Pinggang Ibu Hamil Trimester Iii Di Puskesmas Modung Bangkalan. *Ilmiah*, 2022, 2531–2537.
- Nurlitawati, E. D., Aulya, Y., & Widowati, R. (2022). Efektivitas Senam Hamil terhadap Penurunan Nyeri Punggung pada Kehamilan Trimester III di RSUD Ciawi. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 11(2), 237. <https://doi.org/10.36565/jab.v11i2.525>
- Nurvitasari, A. & M. (2020). *Motivas Ibu Hamil Dalam Mengikuti Prenatal yoga. 6*.
- Oktavia, N., Pramesti, A. P., & Setyani, R. A. (2023). The Effectiveness of Prenatal Yoga on Back Pain Intensity of Third Trimester Pregnant Women in Surakarta. *Journal of Community Empowerment for Health*, 6(3), 139. <https://doi.org/10.22146/jcoemph.83276>
- Prof. Dr. Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. ALFABETA, cv.
- Resmi, D. C., Saputro, S. H., & Runjati. (2017). *Pengaruh Yoga Terhadap Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Kalikajar I Kabupaten Wonosobo. 000*, 1–10.
- RI, K. K. (2019). *Profil Kesehatan Republik Indonesia Tahun 2019*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Rizkillah, I. B. (2019). Tingkat Nyeri Low Back Pain pada Kuli Panggul di Perum Bulog Buduran. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Rofiasari, L., Anwar, A. D., Tarawan, V. M., Herman, H., Mose, J. C., & Rizal, A. (2020). Penurunan Keluhan Nyeri Pinggang Pada Ibu Hamil menggunakan M-Health Di Puskesmas Ibrahim Adjie Kota Bandung. *Journal for Quality in Women's Health*, 3(2), 185–194. <https://doi.org/10.30994/jqwh.v3i2.65>
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Alfabeta.
- Susiana, S. (2019). Faktor Penyebab dan Upaya Penanganan AKI. *Sali Susiana*, 1–6.
- Usman, H., Batjo, S. H., Dalle, F., & Suryani, L. (2022). Pengaruh Senam Hamil terhadap Penurunan Ketidaknyamanan Nyeri Punggung dan Nyeri Pinggang pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Bidan Cerdas*, 3(3), 129–136. <https://doi.org/10.33860/jbc.v3i3.407>
- Winarni, L. M., & Nuryanti. (2020). Implementasi Senam Prenatal Yoga Untuk Mengurangi Ketidaknyamanan Ibu Saaat Hamil di Tangerang. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(2), 312–

318.
Y, S. (2016). *Tulang Sendi Otot Buku*
Wajib Praktisi dan Pengajar Yoga (Cetakan Pe). Pustaka Muda.